ایلوویرا کے فوائد

ایلوویرا، کنوار گندل ایک ایسا پودا ہے جو اپنے اندر بے شمارطبی فوائد کا خزانہ لیے ہوئے ہیں ۔

ایک تحقیق کے مطابق اس کے گودے میں بے شمار طبی خواص پائے جاتے ہیں ۔

یہ جلد امراض، معدے کی خرابی، دانت کا درد، بال جھڑنے یا سرکی خشکی جوڑوں اور پٹھوں کی تکلیف ، آرائش حسن اور دیگر کئی مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے ۔

درج ذیل میں ایلوویرا کی چند طبعی خصوصیات پیش نظر ہیں ۔

ایلوویرا جیل کی طبعی فوائد :

1 جگر اور تلی کی بیماریوں میں اس کے گودے کو بہت ہی شفاء بخش تصور کیا جاتا ہے ۔ یہ متعدد غدودوں کو فعال بنانے میں بھی معاون ہے ۔

ایک پتے کا گودا کالے نمک اور ادرک کے ساتھ روزانہ صبح دس دن تک استعمال کرنا جگر کی خرابی کے لئے مفید ہے ۔

2۔ نزلہ زکام اور کھانسی میں بھونے ہوئے پتوں کا جوس شہد کے ساتھ لینا بہتر علاج ہے ۔

3۔ ایلوویرا کمردرد اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتی ہے ۔ اس کے موثر علاج کے لئے روزانہ ایک پتے کا گودا کھانا مفید ہے ۔

4۔ کنوار گندل قبض کشاء اور مقوی معدہ ہوتی ہے ۔ اسکے پتے معدے کے فعل کو طاقت بخشتے ہیں ۔

5- بدہضمی، قبض اور ریاح کی صورت میں اس کو سلاد کے طور پر استعمال کرنا مفید ہے ۔

6. ایلوویر کے پتوں میں پیٹ کے کیڑے مارنے کی تاثیر پائی جاتی ہے ۔

اس کے پتوں کو پانی میں اُبالنے کے بعد اس کا گاڑھا جوس تیار کرلیں اور معمولی مقدار چند روز پلانے سے بچوں کو پیٹ اور آنتوں کے کیڑے سے نجات دیتا ہے ۔

7. سر کی جلد کے لئے بھی ایلوویرا جیل نہایت مفید ہے ۔ جوکہ نہ صرف آپ کو ٹھنڈ ک کا احساس دلاتی ہے بلکہ آپ کے بالوں میں نئی زندگی اور رونق بھی لاتی ہے ۔

8. جسم کے جلے ہوئے حصے پر ایلوویرا کا گودا لگانے سے جلن ختم ہوجاتی ہے ۔

9- ایلوویرا جیل یا گودے کا باقاعدہ استعمال چہرے کی جھریوں کوکم کرنے میں بے حد فائدہ مند ہے

10. اپنی جراثیم کش صلاحیت کی وجہ سے ایلوویرا چہرے کے دانوں اور کیل مہاسوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہے ۔

11. ایلوویرا جسم کے مدافعتی سسٹم کو بڑھانے ، منہ کے چھالوں ، السر اور کینسر میں بھی بہت مفید تصور کیا جاتا ہے -

ایلوویرا میں کئی معدنیا اور وٹامنز پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کے لئے انتہائی مفید ہوتے ہیں ۔

ان میں کیلشیم ، پوٹاشیم ، آئرن، زنک وغیرہ شامل ہیں ۔ لہذا ایلوویرا جیل کا باقاعدہ استعمال ان معدنیات کی کمی کو پورا کرتا ہے ۔

03078162003